

Kinnitatud Jõhvi Kesklinna Kooli  
direktori 05.09.2023. a  
käskkirjaga nr 1-3/30



# **Jõhvi Kesklinna Kooli**

## **hädaolukorra lahendamise plaan**

### **Dokumendis kasutatavad põhimõisted:**

Hädaolukorrana käsitletakse sündmust või sündmuste ahelat, mis ohustab koolis viibivate isikute elu ja tervist, kahjustab oluliselt keskkonda või tekitab ulatuslikku majanduslikku kahju.

Kriisi ja kriisiolukorra mõistet kasutatakse hädaolukorra sünonüümina.

Riskigruppi kuuluvad õpilased – need, kellel on potentsiaalne võimalus hädaolukorda sattuda või seda põhjustada.

### **ÜLDISED TEGEVUSJUHISED HÄDAOLUKORRAS TEGUTSEMISEL:**

Veendu, et olukord on sinu jaoks ohutu! Vajadusel taga oma ohutus!

Helista 112 ja teavita olukorrast: kirjelda toimunut, ütle kooli nimi/aadress, ütle oma nimi.

Teavita direktorit.

### **Hädaolukorras tegutsemise juhised ja teavitamine:**

1. Direktor kutsub kokku kriisimeeskonna.
2. Kriisimeeskond paneb kokku info, mis edastatakse õpetajatele.
3. Direktor kutsub kokku kogu ja teavitab neid olukorrast: räägib, mis on toimunud ja kuidas edasi tegutseda.
4. Õpetajad teavitavad direktorilt saadud info põhjal õpilasi.
5. Meediaga suhtleb direktor.
6. Edasine tegutsemine toimub vastavalt kooli kriisiplaanile.

### **Hädaolukorra lahendamise juhtimise ja koordineerimise korraldus:**

Hädaolukorra avastaja või sellest teadasaaja hindab olukorda ja otsustab teavitamise järjekorra:

Päästeameti sekkumist nõudvate situatsioonide korral teavitab esmalt päästeametit (telefonil 112) ja siis kooli direktorit.

Muude hädaolukordade puhul teavitab kooli direktorit.

Direktor teavitab õppejuhti ja vajadusel direktori asetäitja personali ja majanduse alali.

Õppejuht / direktori asetäitja personali ja majanduse alal koordineerib hädaolukorra lahendamist.

Õppejuht (koostöös psühholoogiga) koordineerib hädaolukorra järgseid tegevusi.

### **KOOLI KRIISIMEESKOND**

Kriisimeeskonna kutsub kokku kooli direktor.

### **Jõhvi Kesklinna Kooli kriisimeeskonda kuuluvad:**

1. direktor – võtab vastu otsuseid, suhtleb politseiga, pärast kriisi meediaga;
2. õppealajuhataja – annab ülevaate õpilaste liikumisest, raporteerib vahetult toimuvast;
3. direktori asetäitja personali ja majanduse alal – suhtleb politsei ja tuletõrjega, tagab turvalisuse kooli territooriumil;
4. psühholoog – nõustab kriisi ajal ja järgselt, selgitab välja ja jälgib riskigrupi kuuluvaid õpilasi (suitsiidile kaldumised jm);
5. sotsiaalpedagoog – suhtleb lastevanematega, juhib tööd riskigrupi kuuluvate õpilastega;
6. sekretär – kontrollib, kas 112 on hädaolukorrast teavitatud;
7. infojuht – teavitab esimesel võimalusel lapsevanemaid hädaolukorrast **Stuudiumi** vahendusel (tervet kooli hõlmava olukorra puhul) või telefoni teel (seotud üksiku lapsega);
8. meditsiiniõde – osutab meditsiinilist esmaabi.

### **Kooli kriisimeeskond:**

1. töötab välja ja täiendab vajadusel kooli hädaolukorras tegutsemise plaani.
2. koordineerib kooli töötajate valmisoleku tagamist hädaolukorras tegutsemiseks (viib läbi koolitusi, evakuatsiooniõppusi jm).
3. koordineerib hädaolukorras tegutsemist ja sellele järgnevat tööd.

### **Meeskonna liikmeid asendavad vajadusel:**

<b>Kriisimeeskonna liige</b>	<b>Nimi</b>	<b>Telefon</b>	<b>Mobiil</b>
Direktor	Irina Šulgina	3352046	5288154
Õppealajuhataja	Tatjana Gromova	3352050	
Direktori asetäitja personali ja majanduse alal	Jelena Põlevina	3353707	5515411
Sekretär	Mare Paun	3352052	53409745
Psühholoog	Tatjana Laada		55633560
Sotsiaalpedagoog	Svetlana Safronova		5288467
Infojuht	Maksim Stepanenko		56224828
Meditsiiniõde	Žana Sinitsõna		55512347

### **Kriisimeeskonna iga-aastase tegevuse analüüsi kontrollnimekiri:**

1. Kriisimeeskonnas on olemas kõik vajalikud liikmed. Vajadusel korrigeerida nimekirja.

2. Kriisimeeskonna liikmed on teadlikud oma kohustustest ja vastutusest. Vajadusel korrigeerida kohustuste ja vastutuse jaotumist.
3. Hädaolukorras tegutsemise plaan on üle vaadatud ja täiendatud.
4. Hädaolukorras tegutsemise mapi sisu on kontrollitud ja vajadusel täiendatud.
5. Kaasatavate spetsialistide kontaktandmed on kontrollitud.
6. Uued õpilased on teavitatud hädaolukorras tegutsemise juhistest.
7. On olemas ülevaade riskirühma kuuluvatest õpilastest.
8. Spetsiifilised nõuded erivajadustega laste ohutuse tagamiseks hädaolukorras on välja selgitatud.
9. Uued õpetajad on teavitatud hädaolukorras tegutsemise juhistest.
10. Iga-aastased õppused hädaolukorras tegutsemise valmiduse tagamiseks on läbi viidud.

### **Iga-aastased tegevused hädaolukorras tegutsemise valmiduse tagamiseks:**

1. kriisimeeskond koguneb vähemalt üks kord õppeaastas vajaliku analüüsi teostamiseks;
2. vähemalt kord õppeaastas viiakse kogu koolile läbi evakuatsiooniõppus;
3. õpilastele viiakse läbi koolitusi või praktilisi üritusi hädaolukorras tegutsemise kohta vähemalt kord õppeaastas.

### **Hädaolukorras tegutsemise mapp**

Koolimajas olev hädaolukorras tegutsemise mapp koosneb järgnevast:

- infoleht direktori, päästeameti telefoninumbritega;
- klasside loend;
- info erivajadustega õpilaste spetsiifiliste nõuete kohta (sisaldab konfidentsiaalsuse märget);
- kooli ümbruse kaart;
- koolimaja plaan korruste kaupa;
- info esmaabikomplektide ja tulekustutite asukoha kohta;
- kirjutusvahend; □ helkurvest.

Hädaolukorras tegutsemise mapp asub direktori asetäitaja majanduse alal ruumis (kab.209, II korus), direktori kabinetis (kab.213, II korus), õppealajuhatajatel (kab. 210a, II korus).

## Sisukord

Dokumendis kasutatavad põhimõisted .....	2
Hädaolukorras tegutsemise juhised ja teavitamine .....	2
Kooli kriisimeeskond .....	3
Kriisimeeskonna iga-aastase tegevuse analüüsi kontrollnimekiri .....	3-4
Hädaolukorras tegutsemise mapp .....	4
Sisukord .....	5-7
Olulised kontaktid .....	7
Andmed kooli kohta.....	8
Hädaolukorra lahendamise üldpõhimõtted:.....	9
Info liikumine hädaolukorras .....	9
Kogu kooli haaravad ajakriitilised hädaolukorrad .....	9-10
Äkkrünnak .....	9
Rünnakut avastades .....	10
Äkkrünnak, varjumisstrateegia .....	10
Käitumine varjumise ajal .....	10-11
Varjumisstrateegia vahetunnis .....	11
Häire õues toimuva tunni ajal .....	11
Äkkrünnak, evakueerumisstrateegia .....	11
Suhtlemine meediaga .....	12
Tulekahju .....	12
Avastades tulekahju .....	12
Evakuatsioonihäire .....	12
Kogunemiskohas .....	12-13
Ohtliku evakuatsiooni asemel klassi varjumine .....	13
Suitsuse koridori läbimine evakueerudes .....	13
Evakuatsioonihäire vahetunnis .....	13
Evakuatsioonihäire pärast tunde .....	13-14

Pommikahtlase eseme leid .....	14
Evakueerudes pommikahtlase eseme leiu korral .....	14
Pommiähvardus .....	14
Telefoni teel edastatud pommiähvardus .....	14
Suusõnal edastatud pommiähvardus .....	15
Kirja teel edastatud pommiähvardus .....	15
Muud kriisisituatsioonid .....	15
Õpilase kadumine .....	15
Lapserööv .....	16
Kui lapsevanem pöördub kooli kahtlusega, et tema last võidakse röövida .....	16
Lapseröövi ähvardus .....	16
Lapserööv koolis .....	16
Varastamine .....	16-17
Esemete rikkumine .....	17
Väljapressimine .....	17
Alkoholi, tubaka või muu keelatud aine omamine .....	17
Õpilane narkouimas või alkoholihoobes koolis .....	17
Kui õpilase juurest leitakse keelatud ainet/aineid .....	18
Vestlus õpilasega, kui on kahtlus, et ta tarvitab keelatud aineid .....	18
Surm .....	18-19
Õpilase surm .....	19
Kaasõpilase surmast rääkimine .....	19
Õpetaja/ koolitöötaja surm .....	20
Õpilase lähedase surm .....	20
Koolitöötaja lähedase surm .....	21-22
Suitsiid .....	22-23
Kui enesetapp või enesetapukatse toimub tundide ajal: .....	23
Õpilase raske haigus .....	23
Vaimne vägivald .....	23

Küberkiusamine .....	24-25
Füüsiline vägivald koolis .....	25
Kaklus või ühepoolne füüsiline vägivald .....	25-26
Pärast kakluse lahutamist: .....	26
Koduse füüsilise väärkohtlemise kahtlus .....	27
Seksuaalne väärkohtlemine .....	27
Depressioon .....	29
Söömishäired .....	29
Esmaabi .....	30
Astmahoog .....	30
Diabeet ehk suhkruhaigus .....	30
Hüperglükeemia .....	31
Hüpoglükeemia .....	31
Epilepsiahoog .....	31
Esmaabi ABC .....	33
Elustamise ABC .....	33

## OLULISED KONTAKTID

HÄDAABI 112

POLITSEI 110

Kooli valvelaud ja sekretär: 3352052

Direktor: 3352046, 5288154

Õppealajuhatajad: 3352051

**Helistades 112 räägi:**

1. Mis on juhtunud?
2. Kus? Täpne aadress või kooli nimi!
3. Kas keegi on vigas saanud?
4. Oma nimi ja telefoninumber (et sulle saaks tagasi helistada).
5. Vasta küsimustele lühidalt ja täpselt!
6. Ära katkesta ise kõnet!

**Kontaktisikud väljaspool kooli:**

Päästeamet: 112

Politsei: 110

Andmed kooli kohta

**Kooli aadress:** Narva mantee 16 41536 Jõhvi, Ida-Virumaa. Eesti Vabariik.

**Tööaeg:** esmaspäevast reedeni 7.00 – 17.00, õhtuti – aula, treeningute saal, mõned klassiruumid (üürnikud lepingute alusel), bassein, spordisaal kuni kella 22.00. Laupäeviti spordikompleks (ujula, spordisaalid) kella 09.00 – 16.00, pühapäeviti – üürnikud lepingute alusel (aula, klassiruumid).

**Õpilaste arv:** 569

**Töötajate arv:** 82

**Võtmete asukoht:** valvuri töökohal

**Äkkrünnaku korral politseile edastatavate dokumentide asukoht:** valvelauas ja direktori asetäitja personali ja majanduse alal ruumis.

**Varjumishäire kirjeldus**

**Varjumishäiret saab anda:** katkendlik lakkamatu koolikell, garderoob.

**Tulekahju häiresignaali kirjeldus:** tulekahjuevakuatsiooni häirekell või pikk lakkamatu koolikell.

**Häiresignaali evakueerumise algatamiseks:** tulekahjuevakuatsiooni häirekell või pikk lakkamatu koolikell.

**Turvaline kogunemiskoht evakuatsiooni korral:** Kooli staadion. Külma ilmaga – lasteaed “Sipsik”.



**Alternatiivne kogunemiskoht sõltuvalt ilmastikuoludest, tuule suunast või õnnetuseasukohast, kuhu lapsed viia või sõidutada, asub:** külma- ja vihmase ilmaga 1.-4. klassid Jõhvi Lasteaed “Sipsik” aadressil Narva mnt.20, 41535 Jõhvi, 5.-12.klassid Jõhvi Jõhvi Põhikooli aadressil Hariduse 5, 41534 Jõhvi.

**Õpilaste nimekirjad asuvad** (vajalik, kui kool kasutab elektroonilist õppeinfosüsteemi): paberkandjal kooli sekretäri mapis.

**Õpilaste nimekirja võtab evakueerudes kaasa** (vajalik, kui kool kasutab elektroonilist õppeinfosüsteemi): kooli sekretär, kes tegeleb õpilaste asjaajamisega.

**Töötajate nimekirja võtab evakueerudes kaasa:** personalijuht.

**Hädaolukorra lahendamise üldpõhimõtted:**

1. **Selgita** millise hädaolukorraga on tegemist (tegutsemise põhimõtted on erinevates hädaolukordades erinevad).
2. **Päästa** vahetus ohus olijad! Jaga järgnevad ülesanded, kui abistajaid on rohkem!
3. Vastavalt hädaolukorrale **teavita** sellest teisi, vältimaks nende ohtu sattumist.
4. Vajadusel anna elupäästvat **esmaabi**.
5. Helista hädaabinumbril **112** või politsei numbril **110**.

Info liikumine hädaolukorras

Kooli töötajad teavitavad hädaolukorras **direktorit** Irina Šulgina **suuliselt või telefoni teel** 33-52046, 33-52052, 5288154, tema puudumisel asendab teda **õppealajuhataja** Tatjana Gromova, tel.33-52050, 58149565.

**Kooli töötajatele edastatakse hädaolukorras vajalik info (näiteks info kooli sulgemise kohta pommi- või rünnakuähvarduse, epideemia või äärmuslike ilmaolude korral; info erakorralise infokogunemise kohta jmt)**

- Koolipäeva sees: suuliselt ja telefoni teel;
- Koolipäeva sees koolis mitte viibivatele töötajatele: telefoni ja e-posti teel;
- Koolivälisel ajal: telefoni ja e-posti teel.

## **KOGU KOOLI HAARAVAD AJAKRIITILISED HÄDAOLUKORRAD**

### **ÄKKRÜNNAK**

Äkkrünnakuna käsitletakse seda, kui:

1. Õpilasel koolis kaasas ründevahend, kuid otseselt ei ole veel rünnanud.
2. Üks või mitu isikut püüavad relva või muu ründevahendiga vigastada või tappa inimesi koolis.

## Rünnakut avastades

### Võimalusel varju, vajadusel põgene!

1. Võimalusel anna kohe rünnakust teavitamise häire.
2. Helista 110 või 112.
3. Järgi 110 saadud korraldusi.

### Äkkrünnak, varjumisstrateegia

1. Jää rahulikuks ja teata lastele, et koolimajas on oht.
2. Lukusta uks.
3. Tõmba kardinad akende ette.
4. Anna korraldus
  - eemalduda uksest ja akendest;
  - olla vaikselt;
  - püsida madalal;
  - varjuda koolipinkide ja toolide taha.
5. Jää ootama politsei saabumist. **NB!** Ust tohib avada ainult siis, kui oled kindel, et avamist palub politsei või kooli juhtkond. Vajadusel identifitseeri politsei 110 vahendusel.

**Ära püüa ründajaga kontakteeruda!** Maailmapraktika kohaselt on sellised katsed lõppenud surmaga.

**Ära mine klassist välja esmaabi andma!** See võib lõppeda sinu surmaga. Kui näed esmaabi vajadust, helista 112, kirjelda olukorda ja abivajaja täpset asukohta koolimajas.

**Ära luba õpilastel helistada!** Tekkiv ülekoormus takistab operatiivjõududel omavahel suhelda ning helin reeta teie asukohta.

**NB! Kui rünnakuga kaasneb süütamine või plahvatus ja käivitub evakuatsioonihäire, pead sina ise otsustama, kas turvalisem on varjuda või evakueeruda.**

### Käitumine varjumise ajal

1. Ole ise rahulik ja oma korraldustes kindel.
2. Võimalusel leia klassile mingi tegevus.
3. Fikseeri varjumise alguse kellaeg – oodates tundub aeg reaalsest pikem. Anna õpilastele teada, et varjumine võib kesta mitu tundi, see ei pruugi seotud olla rünnaku tagajärgede ulatusega, evakueerumisluba antakse alles siis, kui on kindel täielik turvalisus.
4. Anna õpilastele teada, et vanematega kontakteerub esimesel võimalusel kooli juhtkond, õpilased lülitavad telefonid välja, et vältida võrgu ülekoormust, sest muidu ei saa politseid ja päästjad omavahel sidet pidada.
5. Lülita oma telefon hääletule režiimile, võimalusel helista 110, anna teada enda asukohast ja varjujate olukorrast. Vajadusel kasuta selleks õpilase telefoni, mis jääb hääletul režiimil sinu kätte.

6. Kui Sul on infot kurjategija liikumisest, edasta see 110.
7. Kui keegi klassis olijatest vajab arstiabi, helista 112, kirjelda olukorda ja abivajaja täpset asukohta koolimajas.

**NB! Juhul, kui klassi ust ei ole võimalik lukustada, tuleb evakueeruda, äärmiselt ohtlik on jääda ruumi, mida ei ole võimalik sulgeda!**

#### Varjumisstrateegia vahetunnis

1. Ava lähima klassi uks.
2. Koonda sinna kõik lähedalasuvad õpilased.
3. Edasi käitu vastavalt varjumise juhendile.

**NB! Juhul, kui ei ole võimalik varjuda lukustatavasse ruumi, tuleb kiiresti evakueeruda.**

#### Häire õues toimuva tunni ajal

1. Jää rahulikuks ja teata lastele, et koolimajas on oht.
2. Liigu võimalikult varjatud teed kasutades koos õpilastega koolimajast eemale.
3. Varjuge sobivaimasse kohta, kuhu saad turvaliselt liikuda, võimalusel kokkulepitud kogunemiskohta.
4. Jälgi, et kõik õpilased on koos sinuga.
5. Esimesel võimalusel anna numbril 110 teada:
  - Mis klassiga oled koos;
  - Mitu õpilast on koos sinuga;
  - Kas keegi, kes oleks pidanud olema tunnis, on puudu (läks enne häiret koolimajja sisse vmt);
  - Sinu ja õpilaste asukoht.
6. Hoiu õpilased enda juures, ära lase kellelgi lahkuda.
7. Jää ootama politsei korraldusi.

#### Äkkrünnak, evakueerumisstrateegia

1. Jää rahulikuks ja teata lastele, et koolimajas on oht.
2. Evakueeru koos õpilastega liikudes mööda kindlaksmääratud evakuatsiooniteed. Evakuatsiooniteel ohu avastamise korral liigu kiiresti ohust eemale ning kasuta mõnda muud evakuatsiooniteed (vajadusel improviseeri ja mõtle evakuatsioonitee ise välja).
3. Kasuta võimalikult varjatud teid.
4. Liigu kokkulepitud kogunemiskohta või sobivaimasse kohta, kuhu saad turvaliselt liikuda.
5. Kogunemiskohas pöördu infot koguva õpetaja poole ja edasta teave:
  - Mis klass jõudis kogunemiskohta;
  - Mitu õpilast on koos sinuga; – Kas keegi on puudu.
6. Kui sa liikusid mujale, edasta nimetatud teave ja enda ning õpilaste asukoht ja olukord numbrile 110.

## Suhtlemine meediaga

Äkkrünnaku lahendamine kuulub politsei vastutusalasse. **Meediapäringutele vastab ainult politsei kõneisik või kooli direktor, kes annab politseiga kooskõlastatud infot.**

Kui sinu poole pöördub ajakirjanik:

1. Ütle oma nimi ja amet;
2. Kinnita, et antud olukorras vastab ajakirjanike küsimustele **ainult** politsei kõneisik või koolidirektor.

Kõigil täiskasvanutel on kohustus kaitsta õpilasi meedia ning uudishimuliku üldsuse eest. Õpilased ei pea meediale andma ühtki kommentaari.

Räägi õpilastele, kuidas ajakirjanikke viisakalt, kuid otsusekindlalt kooli direktori poole suunata.

## TULEKAHJU

### Avastades tulekahju

1. Päästa vahetus ohus olijad ning jaga ülesanded kui abistajaid on rohkem.
2. Anna evakuatsioonihäire.
3. Helista 112.
4. Kustuta esmaste tulekustutusvahenditega.
5. Teavita kooli direktorit.
6. Naase võimalikult kiiresti oma klassi juurde ja võimalusel evakueeri õpilased suundudes kokkulepitud kogunemiskohta.

### Evakuatsioonihäire

1. Säilita rahu.
2. Anna õpilastele korraldus evakueeruda, korda peamised juhised:
  - Rahulikult;
  - Asjad jäävad klassi;
  - Liigutakse sobivaimatteed pidi kokku lepitud kogunemiskohta; – Kui valjuhääldist antakse teistsugused korraldused, lähtutakse neist; – Ülemistelt korrustelt tulijatel on trepil eesõigus.
3. Kui koridoris on suitsu, kontrolli enne õpilaste evakueerimist, kas evakuatsioonitee on väljumiseks ohutu.
4. Sulge aknad ja ukсед, ära lukusta!
5. Võta kaasa klassi nimekiri (kui kool kasutab elektroonilist õppeinfosüsteemi, ole valmis edastama info puudujate ja tunnis viibinud õpilaste kohta).

### Kogunemiskohas

1. Kontrolli õpilaste kohalolekut.
2. Edasta info, kui palju õpilasi oli tunnis, kui palju puudus, kui palju jõudis kogunemiskohta **õppealajuhatajale Tatjana Gromova.**

3. Kogunemiskohta tuleb jääda seniks, kuni päästemeeskonna juht või kooli direktor annab järgmised korraldused.

#### Ohtliku evakuatsiooni asemel klassi varjumine

1. Sulge klassi uks.
2. Anna õpilastele korraldus liikuda akende juurde ja teha ennast aknast nähtavaks.
3. Võimalusel teavita 112 või 3352046, 5288154 kooli direktorit teie olukorrast.
4. Kata uksepraod ja avased niiskete rätikute või riietega, et takistada suitsu ligipääsu klassi.
5. Ava aken tuulutamiseks.
6. Suitsu täis ruumis hoidke madalale, kus õhk on puhtam.

#### Suitsuse koridori läbimine evakueerudes

1. Võimalusel tee eelnevalt kindlaks, milline evakuatsiooniteekond on väljumiseks kõige ohutum.
2. Kui pead läbima suitsuse koridori, hoiu madalale, kus õhk on puhtam.
3. Kata suu ja nina niiske riidega.
4. Liikudes toeta käega vastu seina, et säilitada õige suund.
5. Klass peab püsima koos.
6. Hoonest välja jõudes tuleb liikuda kokkulepitud kogunemiskohta.
7. Kogunemiskohas kontrolli, et kõik ruumist väljunud lapsed on sinuga, edasta info õppealajuhatajatele Tatjana Gromovale.

#### Evakuatsioonihäire vahetunnis

1. Nii õpilased kui õpetajad liiguvad kiiresti kokkulepitud kogunemiskohta, järgides evakuatsioonimärgistust.
2. Kogunemiskohas otsivad õpilased üles õpetaja, kelle tunnis nad viimati viibisid.
3. Klass peab kogunemiskohas koos püsima seni, kuni päästetööde juht või kooli direktor annab edasised korraldused.
4. Klassiga viimati tunnis olnud õpetaja loeb õpilased üle ja annab info juhtkonnale.
5. Puudujate korral teeb õpetaja koos klassiga kindlaks, kas õpilane on puudunud terve päeva, kas ta läks koolist ära või on oht, et ta on jäänud koolimajja. Õpetaja edastab info.
6. Igas klassis tuleb kasutada n-ö naabrivalvet: küsida kõigilt, kas pinginaaber oli enne kohal ja kas nüüd on kohal.

#### Evakuatsioonihäire pärast tunde

1. Kõik liiguvad kiiresti koolimajast välja, järgides evakuatsioonimärgistust.
2. Täiskasvanud väljuvad ruumist viimasena veendudes enne, et ruumis ei ole rohkem inimesi.

Evakueerunud kogunevad KOOLI STAADIONIL, külma- ja vihmase ilmaga 1.-4. klassid Jõhvi Lasteaed "Sipsik" aadressil Narva mnt.20, 41535 Jõhvi, 5.-12.klassid Jõhvi Gümnaasium aadressil Hariduse 5, 41534 Jõhvi.

3. Kogunemiskohas koondavad täiskasvanud andmed selle kohta, kas kõik isikud on haridusasutusest väljunud:
  - Ringide juhid kontrollivad kohalolijaid ringide nimekirjade alusel;

- Koolimajas viibinud õpetajad koondavad õpilased ja püüavad selgust saada, kas on võimalik, et keegi on jäänud koolimajja.
4. Info antakse üle päästetööde juhile.

## **POMMIKAHTLASE ESEME LEID**

1. **Ära puuduta ega liiguta eset! Eemaldu sellest. Anna korraldus ka teistele sellest eemaldumiseks!**
2. Teata leiust 112, anna võimalikult täpne eseme ja selle asukoha kirjeldus. Helistamiseks eemaldu esemest, ära kasuta mobiiltelefoni ega raadiosidevahendit vähemalt 50 m raadiuses kahtlasest esemest.
3. Teavita leiust kooli kriisimeeskonna juhti, kes alustab evakueerimist.

**Ära puuduta ega liiguta kahtlast eset!**

**Ära kasuta mobiiltelefoni ega radiojaama vähemalt 50 m raadiuses kahtlasest esemest!**

### Evakueerudes pommikahtlase eseme leiu korral

1. Võimalusel ava aknad, plahvatuse korral on kahjustused siis väiksemad.
2. Vaata ruum kiiresti üle, kas näed midagi kahtlast (ese, mida selles ruumis pole varem olnud vmt).
3. Kui leiad kahtlase eseme, lahku ruumist ja teavita leiust politseitöötajat, päästeteenistust või kooli kriisimeeskonda.
4. Võta kaasa klassi nimekiri (kui kool kasutab elektroonilist õppeinfosüsteemi, ole valmis edastama info puudujate ja tunnis viibinud õpilaste kohta).
5. Võta kaasa isiklikud asjad – ruumi vabastamine kottidest lihtsustab ruumi edasist kontrolli.
6. Kogunemiskohta jõudes kontrolli kõigi kohalolekut ja edasta infot koguvale õpetajale teave, kui palju oli õpilasi tunnis, kui palju puudus, kui palju jõudis kogunemiskohta.

## **POMMIÄHVARDUS**

### Telefoni teel edastatud pommiähvardus

1. Säilita rahu.
2. Võimalusel teavita paralleelselt 112 (nt kata toru käega kinni ja helista 112, anna lähedalolijale käega märku, et vajad abi, kirjuta sedelile märksõnad, et lähedalolev kolleeg mõistaks olukorda ja teavitaks 112 vmt).
3. Numbrinäiduga telefoni puhul fikseeri number.
4. Hoia kõneleja liinil nii kaua kui võimalik, kuula teda katkestamata.
5. Kirjuta üles kõik, mida kõneleja räägib:
  - Kus lõhkeseadeldis asub?
  - Milline välja näeb?
  - Kuidas ja kes käivitab seadeldise?
  - Millal plahvatab (kellaaeg)?
  - Millal ja kes selle pani?
  - Mis on pommipaneku eesmärk?
  - Kas ähvardaja nõuab midagi?

- Kes on helistaja?
- 6. Pane tähele kõneleja hääletooni, väljendeid, taustaheliseid jmt.
- 7. Teavita kooli direktorit.
- 8. Esimesel võimalusel täida ähvarduse dokumenteerimise ankeet (vt lisa 2).

#### Suusõnal edastatud pommiähvardus

1. Teavita 112.
2. Võimalusel pea ähvardajat kinni politsei saabumiseni või võta tema kontaktandmed.
3. Teavita kooli direktorit.

#### Kirja teel edastatud pommiähvardus

1. Teavita 112.
2. Säilita kiri kiletaskus ja anna see uurimiseks üle politseile.
3. Teavita kooli direktorit.

## MUUD KRIISISITUATSIOONID

### ÕPILASE KADUMINE

1. Uuri õpilastelt:
  - Millal kadunud kaaslast viimati nähti?
  - Kus kadunud kaaslast viimati nähti?
  - Kas keegi teab, kuhu kadunud õpilane läks?
  - Kas keegi teab, miks kadunud õpilane ära läks (konflikt, keegi kutsus vmt)?
  - Kas keegi on temaga pärast lahkumist telefoni teel rääkinud?
2. Püüa telefoni teel kadunud õpilasega kontakti saada.
3. Informeeri juhtunust õpilase vanemaid, uuri, kas neil on kadunud õpilase kohta infot.
4. Täpsusta, milline oli kadunud õpilase riietus.
5. Teavita politseid numbril 110 ja tegutse vastavalt politseilt saadud juhistele. **Kui lapse asukoha ja olukorra kohta puudub ka lapsevanematel info, on õpetaja kohustatud teavitama politseid, ka juhul, kui vanem ei soovi teavitamist, sest õpilase elu ja tervis võivad olla ohus.**
6. Informeeri kooli juhtkonda.
7. Kontakteeru uuesti kadunud õpilase vanematega ja selgita, mida on õpilase leidmiseks tehtud ja mida veel ette võetakse.
8. Kui kadunud õpilane leitakse, informeeri sellest kõiki osapooli, otsimine katkestatakse.

**Ära mine õpilast ise otsima, jättes ülejäänud õpilased üksi!**

### Järeltöö

1. Aruta juhtunut õpilasega, et ta mõistaks olnud situatsiooni tõsidust. Väldi süüdistamist ja õpilasega riidlemist, see ei aita tal olnud mõista ja oma tegude eest vastutust võtta.
2. Vajadusel käsitle juhtunut kogu klassiga.

## LAPSERÖÖV

Kui lapsevanem pöördub kooli kahtlusega, et tema last võidakse röövida

Kuula, näita üles arusaamist ja mõistmist. Kui tegemist on peresisese teemaga, palu lapsevanemal ühendust võtta kohaliku omavalitsuse lastekaitsetöötajaga. Kui tegemist on perevälise ähvardusega, palu lapsevanemal kindlasti ühendust võtta politseiga.

### Ära võta endale probleemi lahendaja rolli!

Lapseröövi ähvardus

#### Kui ähvarduse või info ähvarduse kohta saab õpetaja

1. Teavita juhtunust kooli direktorit.
2. Direktor võtab ühendust politseiga ning teavitab
  - Kuidas laekus ähvardus;
  - Ähvarduse sisu;
  - Kes ähvardas.
3. Direktor võtab ühendust lapsevanemaga, kelle juures laps ametlikult elab.

#### Kui ähvarduse saab lapsevanem ja teavitab sellest õpetajat

1. Soovita lapsevanemal teavitada politseid.
2. Teavita juhtunust kooli direktorit.
3. Direktor võtab ühendust politseiga, sest koolipäeva jooksul vastutab õpilase turvalisuse eest kool.
4. Kool järgib politseilt saadud juhiseid.

Lapserööv koolis

1. Võta viivitamatult ühendust politseiga, kuna lapse elu ja tervis võivad olla ohus.
2. Teavita juhtunust kooli juhtkonda.
3. Volitatud isik kriisimeeskonnast võtab ühendust lapsevanemaga, kelle juures laps ametlikult elab ja täpsustab olukorra.
4. Anna õpilastele võimalus väiksemates gruppides rääkida oma mõtetest ja tunnetest, mida sündmused on äratanud. Vajadusel kaasa koolipsühholoog või kriisiabi osutav psühholoog.

## VARASTAMINE

1. Teavita klassijuhatajat.
2. Klassijuhataja võtab lastelt/lapselt (kirjaliku) seletuse. Võimalikult objektiivsete seletuste saamiseks on hea leida võimalus, et lapsed oleksid seletuste kirjutamisel üksteisest eraldatud.
3. Klassijuhataja käsitleb teemat vastavalt olukorrale asjaosalistega või klassis.
4. Klassijuhataja teavitab ohvri vanemat/hooldajat võimalusest esitada avaldus politseile. 5. Klassijuhataja arutab olukorda direktori ja koolipsühholoogiga, et otsustada edasiste



tegevuste üle (noorsoopolitsei teavitamine, psühholoogilise töö vajadus jmt). Vastavalt otsusele teavitab direktor, koolipsühholoog või klassijuhataja varguses kahtlustatava vanemaid/hooldajaid.

**Ära otsusta süüdlase üle esmamulje põhjal!**

**Ära karda nõu küsida noorsoopolitseist, psühholoogilt või kooli juhtkonnalt!**

## **ESEMETE RIKKUMINE**

1. Teavita klassijuhatajat.
2. Klassijuhataja võtab lapselt (lastelt) seletuse.
3. Klassijuhataja teeb koostööd lapse(laste)vanematega/hooldajatega.
4. Klassijuhataja käsitleb teemat vastavalt olukorrale asjaosalis(t)ega või klassis.
5. Kooli vara rikkumise korral teavita haldusjuhti, kes võtab ühendust lapse(laste)vanematega/hooldajatega.

## **VÄLJAPRESSIMINE**

1. Teavita ohvri klassijuhatajat. Teades mõlemat osapoolt, teavita juhtunust mõlema lapse klassijuhatajaid.
2. Klassijuhataja võtab lapselt (lastelt) seletuse.
3. Klassijuhataja teeb koostööd lapse(laste)vanematega/hooldajatega.
4. Klassijuhataja käsitleb teemat vastavalt olukorrale asjaosalis(t)ega või klassis.
5. Tõsisematel juhtudel pöördu kooli juhtkonna või psühholoogi ja noorsoopolitsei poole.

## **ALKOHOLI, TUBAKA VÕI MUU KEELATUD AINE OMAMINE**

Õpilane narkouimas või alkoholijoobes koolis

1. Sekku koheselt! Rahulikult vesteldes ürita õpilane teiste klassikaaslaste juurest või teised tema juurest ära juhtida.
2. Kui õpilasega ei saa kontakti, kutsu kiirabi.
3. Ära jäta õpilast üksi, vajadusel anna esmaabi.
4. Alkoholi- või narkojoobe kahtluse korral tuleb teavitada politseid. Kui avaldus tehakse vihjena narkootiliste ainete kasutamise kahtlusest, võib politsei käsitleda seda konfidentsiaalsena. Avalduse võib teha ka anonüümselt.
5. Joobe tuvastamine on politsei pädevuses. Joobe tuvastamine alkomeetri abil kooli töötaja poolt on õigustühine, kuid võib olla koolipoolseks meetmeks, kui õpilane on nõus alkomeetri kasutamisega. Politsei saab menetluses kasutada kooli töötaja poolt koostatud kirjalikku väliste joobetunnuste kirjeldust.
6. Teavita õpilase vanemat/hooldajat.
7. Kui politsei ei anna muud korraldust, tuleb vanem/hooldaja õpilasele kooli järele ja viib õpilase koju või vajadusel meditsiinasutusse.

## Kui õpilase juurest leitakse keelatud ainet/aineid

1. Kotti või õpilase kappi ei tohi loata avada. Küll aga võib paluda tal seda ise teha ja sisu näidata.
2. Narkootikumide või tubakatoodete leidmisel teavita koheselt politseid (mitte teatamine on karistatav). Äravõetud tubakatoode või muu keelatud aine antakse üle politseile.
3. Kui õpilane hoiab enda juures, tarvitab ise, vahendab või müüb narkootilisi aineid, on see kuritegu, millest tuleb alati teavitada politseid.
4. Alkoholi leidmisel teavitatakse vanemaid, kui õpilasel puuduvad joobetunnused, ei ole politsei teavitamine kohustuslik. Äravõetu antakse üle lapsevanemale.
5. Keelatud ainete konfiskeerimisel tuleb täita keelatud ainete äravõtmise akt. (vt lisa 3).

## Vestlus õpilasega, kui on kahtlus, et ta tarvitab keelatud aineid

1. Ära püüa alustada vestlust, kui sul on kahtlus, et laps on parasjagu uimasti mõju all.
2. Püüa vestluseks leida selline aeg, kus oled kindel, et on võimalik rääkida, ilma et peaksite vahepeal vestluse katkestama.
3. Püüa last mitte süüdistada, kui eksid, võib see teie suhet lapsega tõsiselt rikkuda.
4. Arvesta, et uimastite kasutamine võib olla märk tõsisest masendusest.
5. Otsusta enne, kuidas kavatsed reageerida, kui õpilane tõepoolest tunnistab, et on uimasteid tarvitanud.
6. Palu õpilasel oma seisukohti kirjeldada ning kuula hoolikalt, mida tal öelda on. Noored ei pruugi alati aru saada, et narkootikumide kasutamine võiks olla probleem.
7. Kui sul tekib kahtlus, et sulle uimastite kohta valetatakse, püüa jääda rahulikuks ja mitte vihastada.
8. Näita õpilasele, et muretsed eelkõige tema tervise ja heaolu pärast.
9. Kinnita, et ta saab alati arvestada sinu toetuse ja abiga.
10. Püüa talle põhjalikult seletada, missugune käitumine on lubatud ja missugune mitte.
11. Püüa mitte ähvardada karistusega – see võib tunduda kiire ja lihtne lahendus, kuid tõenäoliselt sa nii soovitud tulemust ei saavuta. Samas informeeri võimalikest seadusest tulenevatest karistustest, noored peavad aru saama, et vastutavad nii oma tegude kui nende tagajärgede eest.
12. Kui on kahtlusi, et õpilane on narkootiliste ainete mõju all, ei tohi mitte mingil juhul ähvardada karistuse või politseiga – kuna paljud ained nõrgendavad pidurdusmehhanisme, võib inimene muutuda agressiivseks ning vigastada ennast või teisi inimesi või teha midagi muud mõtlematut.

**Kõige olulisem on, et õpilane saaks abi ja ravi.**

## SURM

### Õpilase surm

1. Teate saanu võtab koheselt ühendust direktoriga või kellegagi kriisimeeskonnast.
2. Kutsutakse kokku kriisimeeskond.

3. Direktor kinnitab info ja teavitab juhtunust õpilasi ja kooli töötajaid.
4. Lipp langetatakse poolde masti.
5. Sobivasse kohta (nt kooli fuajeesse) asetatakse lahkunu foto, küünal (võimalusel musta lindiga), lilled ja/või sissekannete tegemiseks mälestuste raamat.
6. Korraldatakse mälestuskogunemine. Kui surmajuhtumist saadakse teada enne keskpäeva, korraldatakse mälestusteenistus samal päeval, muidu järgmisel hommikul. Talitust ei ole soovitatav pidada päeva lõpus.
7. Mälestuskogunemine algab leinaseisaku ja leinamuusikaga, direktor peab kõne, soovi korral jätavad õpilased hüvasti sobiva luuletuse, sõnavõtu, laulu või muusikapala abil. Kui kool soovib, peab kõne vaimulik. Lahkunud õpilase vanemad võivad soovi korral mälestusteenistusel osaleda.
8. Siirdatakse klassidesse, kus kaasõpilastel on võimalus rääkida oma tunnetest ja mälestustest.
9. Lahkunu klassis pannakse tema tühjale koolilauale põlema küünal ja võimalusel asetatakse kõrvale tema foto.
10. Kriisimeeskond teavitab kõiki või valitud klasside lapsevanemaid kaasõpilase surmast.
11. Klassijuhatajale võiks vajadusel abiks olla keegi kooli kriisimeeskonna liikmetest.
12. Klassijuhatajaga arutatakse millisel viisil lahkunud klassikaaslast mälestada:
  - mäletuste raamat; luuletus temast;
  - kirja kirjutamine lahkunule või lahkunu perele;
  - õpilaste koos tehtud joonistused.
13. Klassijuhataja ja kriisimeeskond otsustab, kes võtab ühendust lahkunu perekonnaga, et
  - avaldada kaastunnet;
  - informeerida koolis tehtavast;
  - läbi arutada võimalik koolipoolne abi ning perekonna soovid seoses mälestusrituaalidega koolis, koolikaaslaste osalemisega matustel jmt.
14. Kui lähedased on nõus kaasõpilaste/õpetajate osalemisega matustel, teavitab kriisimeeskond sellest suuliselt õpetajaid ja kirjalikult lapsevanemaid.
15. Klassijuhataja avaldab klassikaaslaste poolt kaastunnet õpilase omastele (kaastundeavaldus), kooli poolt avaldab kaastundeavalduse kriisimeeskond.
16. Vajadusel korraldatakse koosolek lapsevanematele, sest ka nemad võivad vajada tuge.

### Kaasõpilase surmast rääkimine

- Õpetaja esmane ülesanne on lapsed ära kuulata ja küsimustele vastata ning jälgida, kuidas lapsed reageerivad.
- Enda rahulikkus loob turvalise olukorra.
- Räägi kogu tõe otse ühe lausena (võid lauset korrata mitu korda).
- Välti abstraktseid väljendeid nagu uinunud, puhkama läinud vmt. Räägi surmast otsesõnu (sõnaga surm).
- Räägi lastele, mis edasi hakkab toimuma.
- Räägi lastele leina reaktsioonidest – mõtetest ja tunnetest.
- Lase õpilastel oma tundeid väljendada.
- Soovita lastel rääkida vanemate või sõpradega.
- Räägi õpilastega, kelle poole võivad nad vajadusel pöörduda, kui nad soovivad juhtunust rääkida. Räägi ka, millist välist abi võiks kasutada, kust võiks välist abi leida.

- Võta arvesse õpilaste kultuuri, tausta ja olukorda.
- Ole teadlik enda stressireaktsioonidest. Kui mingil põhjusel on raske üksi klassiga juhtunud käsitleda, kutsu appi kolleeg või kriisimeeskonna liige.

### Õpetaja/ koolitöötaja surm

1. Teate saanu võtab koheselt ühendust direktoriga või kellegagi kriisimeeskonnast.
2. Kutsutakse kokku kriisimeeskond.
3. Direktor kinnitab info ja teavitab juhtunud õpilasi ja kooli töötajaid. (Kooli direktor või kriisirühma liige räägib lahkunud õpetaja klassile juhtunud. Teistele klassidele räägib oma õpetaja või mõni kriisirühma liige.
4. Lahkunud õpetaja oma klassile leitakse võimalikult kiiresti tugiisik, kes jääb klassiga kogu mälestusrituaalide ajaks ja võimalusel ka edaspidiseks.
5. Õpilastele antakse võimalus oma mõtetest ja tunnetest rääkida, vajadusel kaasatakse psühholoog.
6. Lipp lastakse poolde masti.
7. Sobivasse kohta (nt kooli fuajeesse) asetatakse lahkunu foto, küünal (võimalusel musta lindiga), lilled ja/või sissekannete tegemiseks mälestuste raamat.
8. Viiakse läbi mälestuskogunemine. Kui surmajuhtum leiab aset enne keskpäeva, korraldatakse mälestuskogunemine samal päeval, muidu järgmisel hommikul. Kogunemist ei ole soovitatav pidada päeva lõpus.
9. Mälestuskogunemine algab leinaseisaku ja leinamuusikaga, direktor peab kõne, soovi korral jätavad õpilased hüvasti sobiva luuletuse, sõnavõtu, laulu või muusikapala abil. Kui kool soovib, peab kõne kirikuõpetaja.
10. Koolipäeva ei katkestata, lapsi koju ei saadeta, sest nii võivad lapsed jääda üksi oma reaktsioonidega.
11. Vajadusel teatatakse juhtunud kirjalikult kodudesse või kutsutakse kokku lastevanemate koosolek.
12. Töötajad lepivad koostöös kriisimeeskonnaga kokku konkreetsetes tegevustes (kaastundeavaldused, matused).
13. Direktor lepib omastega kokku kooli töötajate ja õpilaste võimaluse osaleda matustel.
14. Kriisimeeskond arutab läbi vajalike tugiteenuste organiseerimise ja vajaduse järeltöö osas.

### Õpilase lähedase surm

- Teavita kooli direktorit.
- Direktor, kriisimeeskonna liige või klassijuhataja kinnitab teate tõepärasust õpilase lähedaste käest.
- Kui õpilane ei tea veel juhtunud ja kooli tuleb teade keset koolipäeva, teavitab teda sellest kooli tulnud lähisugulane. Vältida tuleb olukorda, kus õpilane kuuleb lähedase kaotusest juhuslikult või meedia vahendusel. Kui lähedased ei saa kooli tulla, räägib lähedase nõusolekul õpilasele juhtunud klassijuhataja või mõni teine sobiv inimene.
- Ole koos õpilasega või hoolitse, et seda teeks keegi teine. Õpilast ei jäeta mingil juhul üksi ega saadeta üksi koju.
- Hoolitse igati (vaata, et tal külm poleks, paku sooja jooki, vasta ausalt tema küsimustele).

- Paku julgelt ka füüsilist lähedust. Väiksemad lapsed saab võtta sülle, suuremaid hoia embuses.
- Normaliseeri kõiki reaktsioone ja tundeid („see, et sa praegu värised on loomulik, see on väga raske hetk“; „Ma mõistan sinu viha ja see on normaalne, et sa nii tunned“).
- Ära arva, et kui õpilane on täiesti rahulik ja ei reageeri hetkel ägedalt, siis ta sind ei vaja. Igal juhul – ära jäta teda üksi seniks, kuni oled ta pereliikmele/lähedasele üle andnud. Kooli

direktor, kriisimeeskonna liige või klassijuhataja:

- avaldab kaastunnet;

- küsib luba kaasõpilastele rääkimiseks;

- Kui kooli esindaja soovib matustel osaleda, siis küsib selleks luba;
- Kinnitab, et laps on nii ruttu kui võimalik uuesti kooli oodatud, sest rutiini jätkumine toetab last tema leinas.
- Kui õpilane või õpilase lähisugulased on sellega nõus, võib klassijuhataja rääkida juhtunust klassiga. Klassikaaslastele võib selgita, kuidas käituda leinajaga.
- Vestle lapsega ja anna talle teada võimalusest alati sinu poole pöörduda, kui laps soovib juhtunust rääkida. Lase lapsel oma tegelikke tundeid ventileerida.
- Jälgi õpilase ja ka kaasõpilaste toibumist ning võimaliku toe vajadust. Soovita professionaalset abi, kui selleks on vajadus.
- Klassijuhataja avaldab klassi poolt kaastundeavalduse. Lähedase kaotanud õpilase jaoks võib olla argiste toimingute tegemine pikka aega raskendatud. Jälgi, kas õpilastele/kaasõpilastele võib olla vajalik organiseerida psühholoogiline järeltöö.
- Aita õpilasel võimalikult kiiresti tavaelu rutiini tagasi pöörduda. Samas on tähtis, et õpilase individuaalseid leinareaktsioone aktsepteeritakse.

### Koolitöötaja lähedase surm

1. Kooli direktor informeerib vajadusel töökaaslast, olles enne läbi rääkinud leinava töötajaga.
2. Kui teade tuleb keset tööpäeva, saadetakse töötaja vajadusel koju või haiglasse/sündmuskohale.
3. Direktor räägib vajadusel töötajaga juhtunust ja tööle naasmisest.
4. Arutatakse töötajaga, kas ja kuidas teavitada õpilasi või kuidas teemat koolis käsitletakse, arvestades tema soove.
5. Direktor teavitab õpilasi; kui töötaja peab pikemat aega töölt eemal viibima.
6. Kriisimeeskond avaldab kolleegide poolt kaastundeavalduse.
7. Kaastundeavaldused (leinakuulutus ajalehte).
8. Töökaaslased valmistuvad vastu võtma lähedase kaotanud töökaaslast ja aitavad teda igati oma oskuste kohaselt. Leinaja tööle naastes pea meeles:
  - Leinav töökaaslane vajab rahu ja tuge, mitte vältimatult sõnu, liigne tähelepanu võib olla koormav;
  - Vahel on kõige toetavam see, kui avaldatakse kaastunnet ja öeldakse, et vajadusel ollakse olemas, aga muidu jätkatakse tavapärase käitumisega;
  - Argirutiini jätkumine on leina puhul toetav;

- Ole tähelepanelik ja märka muutusi leinava töökaaslase igapäevases olekus ka hiljem. Vajadusel räägi oma tähelepanekutest koolipsühholoogile.
9. Vajadusel leitakse võimalused vähendada leinaja töökoormust või korraldada ümber tööjaotus.

<b>Võrdselt kohatu on nii leinaja vältimine kui juhtunule ülereageerimine.</b>
--

## Suitsiid

Anna informatsiooni toimunust. Anna tõene ülevaade juhtunust, räägi vaid teadaolevaid fakte. Püüa jääda oma väljendustes rahulikuks ning kirjeldada juhtumit selgelt ja lihtsalt.

Kui sul on mingitel põhjustel raske üksi rääkida, kutsu endale kindlasti appi kolleeg või kriisimeeskonna liige.

- Anna aega reageerimiseks ja küsimuste esitamiseks.
- Laste reaktsioone ja mõtteid tuleb igati respektierida. Enesetappude korral on kõige tähtsamaks julgus rääkida vastuolulistest ja keelatud häbi- ja süütunnetest ning nende aktsepteerimine.
- Julgusta õpilasi juhtunust rääkima. Sageli tahetakse kriisilukorrast korduvalt rääkida ja küsida samu küsimusi, sest toimunut on raske omaks võtta. Julgusta lapsi rääkima nii juhtunuga seotud faktidest kui ka oma tunnetest. Leppige vajadusel kokku ajad, millal te koolipäeva jooksul juhtunust räägite.
- Säilita klassis tavapärased reeglid. Toeta õpilaste igasugust tegevuslikku aktiivsust (nt. klassi koristamine jm rutiinsed tegevused). See süvendab kokkukuuluvus- ja turvatunnet ning aitab taastada kontrolli tunnete üle.
- Muuda ajutiselt õppekava. Peale traumaatilisi sündmusi on õpilastel raskusi keskendumise ja mälu ning alaneb õpivõime. Kontrolltööd tuleks mõned päevad edasi lükata. Ka kodutöid võiks mõneks ajaks vähendada.
- Ole tähelepanelik riskiõpilaste suhtes. (Kõrgenenud riskiga õpilasteks võivad olla kannatanu õed/vennad, lähedased sõbrad, tugevaid emotsionaalseid reaktsioone ilmutanud lapsed, sündmuse pealtnägijad, need, kel on peres probleeme või on kaotanud pereliikme, depressiooniilmingute või suitsiidikalduvustega õpilased.) Nad võivad vajada individuaalset psühholoogilist esmaabi.
- Ole tähelepanelik ka teiste õpilaste ja koolitöötajate suhtes, vajadusel korraldab kriisimeeskond psühholoogilise esmaabi osutamise.
- Aita taastada enesekontroll. Tugevad tunded on kriisilukorras loomulikud. Aita neil maha rahuneda ja oma käitumise üle kontroll saavutada.
- Selgita õpilastele suhtlust ajakirjanikega. Ütle, et nad ei vastaks ajakirjanike küsimustele ilma vanemate loata. Kindlasti ei tohiks ajakirjanikele anda detailset infot suitsiidi kohta.
- Hoia kontakti teiste õpetajate, kooli personali ja lastevanematega. Tähtis on teada, kuidas õpilased kriisilukorras hakkama saavad mitte ainult koolis, vaid ka kodus ja väljaspool. Nii mõnigi õpilane võib vajada spetsialisti abi. Vanemadki vajavad juhtnööre. Ole oma käitumisega õpilastele eeskujuks. Mida enam täiskasvanud annavad eeskujut, kuidas olla asjatundlik, probleeme lahendav ning samas kaastundlik ja hooliv, seda enam on ka lapsed võimelised käituma adekvaatselt.

- Ole teadlik oma reaktsioonidest ja hoolitse ka enda eest. Lubatud on näidata ka oma tundeid, kuid mitte kaotada kontrolli. Ära jäta ennast üksi, räägi kolleegidega, jaga oma tundeid ja mõtteid, vajadusel otsi abi spetsialistidelt.
- Väga oluline on, et koolielu läheks võimalikult kiiresti normaalsel rada pidi edasi. Ei ole soovitatav suuri ümberkorraldusi teha ega lasta lastel, keda see kõige lähemalt on puudutanud, üksinda koju jääda. Neil on kõige parem olla tavalises koolikeskkonnas.
- Kui enesetapp on juhtunud koolivaheajal, organiseeritakse mälestusrituaalid pärast tagantjärei, kui lapsed on tulnud tagasi kooli.

Kui enesetapp või enesetapukatse toimub tundide ajal:

1. Kanna hoolt selle eest, et õpilased ei pääseks sündmuskohale või lahkuks sealt kohe. NB! Hoolitse, et õpilased ei jääks seejuures üksi!
2. Kutsu kohe kiirabi (112) ja politsei (110).
3. Teavita kooli direktorit.
4. Surmateate viib koju politsei.
5. Seejärel võtab koduga ühendust kooli direktor.
6. Kriisimeeskond korraldab sündmust vahetult pealt näinud õpilastele ja õpetajatele psühholoogilise esmaabi võimaluse.
7. Kriisimeeskond koostab edasise tegevusplaani tervele koolile.

## **ÕPILASE RASKE HAIGUS**

1. Täpsusta teate tõepärasust õpilase enda või tema lähedastega.
2. Vajadusel informeeri direktorit ja kooli meditsiinitöötajat.
3. Õpilase loal räägitakse haigusest teistele õpilastele /klassikaaslastele.
4. Õpilane jätkab oma õpinguid juhul, kui ta on selleks võimeline.
5. Klassijuhataja suunab vajadusel lapsevanemaid võimaldama lapsele jutuajamist vastava spetsialistiga (kooli arst, sotsiaalpedagoog, psühholoog).
6. Kriisimeeskond tagab, et õpilasega ette tulla võivate kriitiliste olukordade jaoks antakse kooli töötajatele esmaabi ja toimetuleku juhend.
7. Vajadusel tuleb kutsuda kooli meditsiinitöötaja rääkima klassile antud haigusest.
8. Klassijuhataja organiseerib, et õpilasega säiliks kontakt haiglas või kodus haige olemise ajal.
9. Õpilase ja tema perekonna soove kuulatakse ja nendega arvestatakse.

## **VAIMNE VÄGIVALD**

### **Kuidas probleemi ära tunda?**

Õpilaste probleemid, mida märgates peaks olema kõrgendatud tähelepanuga:

1. Masendus.
2. Unehäired (laps ei maga piisavalt, on kogu aeg unine).
3. Söömishäired (ei söö piisavalt või sööb üle, rahustab ennast toiduga).
4. Jõuetus (olen täitsa läbi, ei jaksa enam).
5. Apatia, kõrvale tõmbumine (hobid, sõbrad ei paku enam midagi).
6. Viha (tugev jonn, vastuhakk).



7. Keskendumisraskused (üliaktiivsus, mitte adekvaatne käitumine).
8. Enesevihakamine (olen rumal, minust ei pea keegi, ma ei meeldi kellelegi).
9. Kurbus, nutulusis, enesehaletsemine (on valitsevad tunded).
10. Maailmalõpu tunne, viimsepäeva tunded (inimene räägib, mõtleb ja joonistab surmast).
11. Lapse süstemaatiline puudumine.

Loetelu on suunav. Kui õpilasel on nimetatud sümptomeid palju, tuleb võtta ühendust koolipsühholoogiga või sotsiaalpedagoogiga.

### **Kiusamisele on vaja koheselt reageerida.**

1. Kogu infot – kes on õpetajatest/ õpilastest kiusamist pealt näinud? Kes on liider? Kas kiusatav provotseerib ise kiusamist?
2. Tee kindlaks, kas õpilase käitumine oli hetkeline ja ühekordne emotsioon või kestev robleem.
3. Vestle kiusamises kahtlustatavatega individuaalselt. Kuula, ära süüdistata. Oota, millise lahenduse õpilane ise pakub.
4. Vestle individuaalselt tõenäolise ohvriga. Julgusta rääkima, väldi suunavaid küsimusi.
5. Väljenda selgelt, et kiusamiskäitumine ei ole lubatud.
6. Korralda grupikohtumine kiusamises kahtlustatavatega ( kui kiusajaid on mitu). 7. Hinda olukorda ja vastavalt vajadusele korralda kohtumine kiusajate ja ohvriga koos. Leidke lahendused, kuidas suhteid parandada ja sõlmige kokkulepped. Enamasti peab oma käitumist korrigeerima nii kiusaja kui ohver.
8. Teavita juhtunust mõlema osapoole vanemaid.
9. Vajadusel/võimalusel suuna nii ohver kui kiusaja koolipsühholoogi juurde. Tema korraldab vajadusel edasise töö (psühholoogilise abi vajaduse hindamise, kohtumised vanematega jne.).
10. Mõne aja möödudes uuri mõlemalt osapoolelt, kuidas on läinud.

Raskematel juhtudel teavita kooli juhtkonda. Kui kiusamine on korduv ja väga tõsine ning koolipoolsed meetmed ei aita, konsulteerige juhtumit kohaliku noorsoopolitseiga.

### **KÜBERKIUSAMINE**

#### **Võrdselt ohtlikud on nii reageerimata jätmine kui ka ülereageerimine!**

1. Tegele probleemiga kohe ja kui sul pole aega ja võimalust asjasse süveneda, leia keegi kes seda suudab, aga ära anna rutakalt soovitusi. Alati tuleb läheneda juhtumipõhiselt.
2. Mõista, et see, mis sinu jaoks võib tunduda tühine, võib lapse jaoks olla oluline probleem.
3. Teavita last, et ta:
  - blokeeriks häirija;
  - ei vastaks sõnumitele ja kirjadele, mis teda ahistavad või häirivad;
  - hoiaks häiriva kirja või sõnumi alles.
4. Informeeri portaali haldurit.
5. Võta ühendust kõigepealt ohvri vanematega.
6. Konsulteerige kooli psühholoogiga.



7. Teavita kooli kontaktisikut noorsoopolitseis või küsi nõu 116111.

Alati tuleb fikseerida fakt. Mida rohkem materjali on suudetud salvestada, (kasutajanimi, loomise aeg/sisenemise aeg, telefoninumber, MSN aadress, tekstid, fotod, kuulutused ...), seda lihtsam on hiljem teha kindlaks teo toimepanijat.

8. Pane kindlasti ka tähele:

- teo toimepanija motiive;
- vanust;
- arusaamist tegude keelatusest;
- ohvri tundeid ning reageeringut toimunule.

Isikuandmete pahatahtliku kasutamise korral fikseeri võimalikult palju fakte portaali aadressi kohta, kus valeidentiteet on tehtud/on üleval. Teavita kindlasti koheselt vanemaid.

**On ülimalt soovituslik, et politseid teavitataks, kui küberkiusamisega on pandud toime õigusrikkumine.**

**Ära kustuta tõendeid – kirju, vestluseid, fotosid või muud, millega saab juhtunut tõestada või kindlaks teha teo toimepanijat!**

## FÜÜSILINE VÄGIVALD KOOLIS

[Kaklus või ühepoolne füüsiline vägivald](#)

1. Lahuta kaklus:

- anna kõigepealt suuline korraldus kaklus lõpetada;
- kui sellele ei kuuletuta, lahuta kaklus füüsiliselt sekkudes võimalikult leebelt (ei tohi ise õpilast lüüa vms). Sekkumise üle otsustades hind, kas sekkumisel põhjustatav võimalik vigastus on väiksem või suurem kui need vigastused, mis võiksid tekkida siis, kui kaklust ei lahutata);
- kui kaklust lahutada ei õnnestu või see on sulle ohtlik, kutsu abi või teavita politseid numbril 110;
- ära sekku, kui kakluses kasutatakse külmrelvi.

2. Vajadusel kutsu kooliarst või kiirabi (kindlasti tuleb fikseerida ja dokumenteerida tekitatud vigastused).

**Ära sekku, kui see on sulle endale ohtlik!**

**Kakluses sekkudes ei tohi õpilast lüüa!**

**Ära mine nuga vmt ise ära võtma, see on alati väga ohtlik!**

Pärast kakluse lahutamist:

1. Võta osalejatelt seletused. Kui seletusi mingil põhjusel ei ole võimalik võtta, siis kirjuta üles nende laste nimed ja kontaktandmed, kes osalesid kakluses või olid selle tunnistajaks ning edasta kooli juhtkonnale.
2. Käsitle sobimatut käitumist lähtudes kokkulepetest koolis.
3. Teavita klassijuhatajat, kes teeb koostööd lastevanematega/hooldajatega ning käsitleb juhtunut edasi.
4. Kui juhtunu on puudutanud ka teisi õpilasi (kaklust nähti pealt, osapoolte tüli on olnud pikaajaline ja ka teiste jaoks keeruline situatsioon), käsitleb klassijuhataja juhtunut klassis ühise aruteluna. Vajadusel pöördub abi saamiseks kooli psühholoogi poole.
5. **Raskematel juhtudel** teavita koolijuhtkonda, kes
  - teavitab lapsevanemaid/hooldajaid; □ võtab osalejatelt kirjalikud seletused;
  - teavitab vajadusel noorsoopolitseid;
  - vajadusel kutsub kokku kriisimeeskonna koosoleku, kus otsustatakse
    - kas ja kuidas teavitada kooli;
    - kas ja kuidas käsitleda juhtunut edasi; – kas ja kuidas teostada järeltööd.

#### **Märgid, mis viitavad füüsilise vägivalla ohvrile:**

- Tähelepanu- ja õpivõime langus.
- Vigade arvu kasv.
- Mälu halvenemine.
- Unustamise kiirenemine.
- Meeleolu langus, endassetõmbunud olek.
- Hirmunud, ennast varjata püüdev kehahoiak.
- Õpilane väldib koostööd või kontakti teatud õpilastega.

Kui enamus neist märkidest on täidetud, võib kahtlustada füüsilise vägivalla toimumist.

#### **Füüsilise vägivalla ilmingutele tuleb alati reageerida.**

1. Julgusta ohvrit rääkima.
2. Vajadusel pöördu kooli meditsiinitöötaja poole või traumapunkti, et fikseerida ja dokumenteerida vigastused.
3. Püüa välja selgitada konflikti põhjused ja peamised vägivallatsejad.
4. Tee koostööd mõlema osapoole lapsevanemate/hooldajatega.
5. Käsitle juhtunut vastavalt olukorrale mõlema osapoolega eraldi, mõlema osapoolega koos või klassis (probleemi vahendamine, „Ühise mure“ meetod, klassiarutelu).
6. Väljenda selgelt, et füüsiline vägivald on lubamatu.
7. Kutsu vägivallatseja koos vanemate/hooldajatega vestlusele.
8. Võimalusel suuna nii ohver kui vägivallatseja koolipsühholoogi juurde, kes aitab neil leida strateegiaid enda emotsioonide ja impulsside kontrolli all hoidmiseks ning suunab, kuidas edaspidi vägivaldseid olukordi vältida.
9. Vajadusel teavita kooli juhtkonda või noorsoopolitseid.

<b>Ära tee ennatlikke otsuseid enne kui oled juhtumisse süvenenud!</b>
--

## KODUSE FÜÜSILISE VÄÄRKOHTLEMISE KAHTLUS

### Märgid, mis võivad viidata kodusele füüsilisele vägivallale:

- Laps kardab vanemaid.
- Laps ei taha koju minna.
- Seletamatu muutus käitumises (rõõmsast kurvameelseks vmt).
- Laps on hirmunud, endassetõmbunud, passiivne või kõrgenenud agressiivsusega.
- Ilmastikule sobimatu riietuse kandmine verevalumite vmt varjamiseks.
- Ennasthävitav käitumine või selle sagenemine (narkootikumide või alkoholi kuritarvitamine, suitsetamine).
- Kodust ärajooksmine.

### Mida teha?

1. Räägi oma kahtlustest kooliarstile, koolipsühholoogile, sotsiaaltöötajale, kohustuslik on kohaliku omavalitsuse lastekaitse spetsialisti või sotsiaaltöötaja teavitamine.
2. Ole lapse suhtes toetav ja julgustav, kuid mitte pealetükkiv.
3. Julgusta last oma muret jagama täiskasvanuga.
4. Anna märku, et juhtumus ei ole laps süüdi.

**NB! Vanemaid/hooldajaid ei tohi teavitada, kui on väikseimgi perevägivalla kahtlus, teavita kohalikku lastekaitse spetsialisti.**

**Kui tead, et keegi alla 16 aastane isik on füüsilise väärkohtlemise ohver (või on oht, et ta langeb füüsilise väärkohtlemise ohvriks), on seadusest tulenev kohustus teavitada kohaliku politseiprefektuuri lastekaitsetalitust või -teenistust.**

## SEKSUAALNE VÄÄRKOHTLEMINE

**Kui tead või kahtlustad, et keegi alla 16-aastane isik on jäetud hooletusse või et ta on emotsionaalse, füüsilise või seksuaalse väärkohtlemise ohver (või kui on oht, et ta selle ohvriks langeb), on seadusest tulenev kohustus teavitada sellest politseid. Kõige otstarbekam on teavitada kohaliku politseiprefektuuri lastekaitsetalitust ja/või noorsoopolitseid.**

### Kui keegi ütleb, et teda on seksuaalselt väärkoheldud või seksuaalselt rünnatud:

1. Võta aega kuulamiseks ja leia jutuajamiseks rahulik koht.
2. Täna teda, et ta otsustas sinuga oma muret jagada ja anna endale aru, kui raske tal võib olla sellest rääkida.
3. Ütle talle, et usud teda. Inimesele, keda on väärkoheldud või seksuaalselt rünnatud, on oluline, et teised inimesed teda usuksid. Seda, et inimesed seksuaalvägivalla kohta valetaksid, juhtub väga harva.
4. Toeta teda, öeldes: „Mul on kahju, et see sinuga juhtus”, „Mul on hea meel, et sa julgesid sellest mulle rääkida”, „Ma mõistan, et sellest rääkimine oli sulle raske, aga sa oled tubli, et julgesid abi küsida”, „Ma saan aru, miks sa ennast nii kohutavalt tunnud”.
5. Toetu detailsele infole mitte ettekujutusele.

6. Ütle talle, et tema ei olnud juhtunud süüdi. Ainuke inimene, keda süüdistada, on ründaja, sest vägivaldset käitumist ei õigusta mitte miski.
7. Aita tal otsida abi. Ole ta sõber. Ohvritel ei ole kerge juhtunust rääkida. Mine temaga kaasa abi otsima ja paku, et oled kogu selle aja vältel temaga koos. Sellise toetuse olulisust on võimatu sõnadega kirjeldada. Ole tugev ja paku tuge.
8. Ära luba, et sa ei räägi kellelegi (rõhuta, et sa räägid juhtunust spetsialistile, kes saab lapsele professionaalset abi osutada).
9. Säilita rahu, ära käitu paaniliselt, järelemõtlematult. Ära tee kiireid, mõtlematuid otsuseid.
10. Tee protsessist täpsed märkmed, erista kuuldu ja enda mõtted või järeldused.
11. Aita tal leida kohad, kust saaks abi otsida. (Kui laps on vahetu vägistamise ohver, siis tuleb jälgida, et säiliksid vägistamisjäljed tema kehal ja riietel kuni spetsialistide saabumiseni).
12. Kui oled ebakindel, konsulteeri kooli meditsiinitöötaja, psühholoogi, piirkondliku lastekaitsespetsialisti või sotsiaaltöötajaga.

### **Kui märkad vihjeid, mis viitavad seksuaalsele väärkohtlemisele**

Seksuaalse väärkohtlemise ohvrid võivad üritada loovtöodes seksuaalkuritegusid kirjeldades või neid kujutades oma olukorrast märku anda. Õpetaja roll on signalidest aru saada.

1. Alusta õpilasega dialoogi.
2. Mõista, et juhtunust on väga raske rääkida.
3. Kinnita talle, et tema ei ole süüdi. Süüdistada saab ainult teo toimepanijat.
4. Selgita vaikumiskohustusega seonduvaid küsimusi. Juhtumist tuleb teatada **alati** lastekaitsetalitusele või politseile.
5. Vägivalla ohvri peab suunama abi saama ja talle peab rääkima tema õigustest ja võimalustest tuge saada.
6. Pärast konsulteerimist sotsiaaltöötajaga võetakse vastu otsus vanematele teatamisest või mitteteatamisest.
7. Vajadusel saadetakse laps turvapaika. Kodust ja perekonnast eraldatud lapse edasise elukoha, hooldamise ja kasvatamise korraldab valla- või linnavalitsus.

### **Kui keegi tunnistab et on käitunud viisil, mida sa pead seksuaalselt ahistavaks või vägivaldseks:**

1. Kuula.
2. Toeta tema käitumise muutmist.
3. Juhi ahistava sisuga kommentaaridele tähelepanu ning mõista need hukka.
4. Aita tal mõista, et tema üksi vastutab vägivalla eest, isegi kui tema partner on süüdi suhte muudes probleemides. Vägiwald on õpitud käitumisviis, millest on võimalik end võõrutada.
5. Julgusta teda nõustajalt abi paluma. Vägiwald ei lõpe niisama.
6. Selgita, et tegemist on seaduserikkumisega, julgusta teda oma tegu üles tunnistama. Anna teada, et vastasel korral pead ise politseid teavitama.

## DEPRESSIOON

### Depressiooni üldised tunnused noorukil

1. Äkilised meeleolu ja käitumise muutused. (Varem sõnakuulelik nooruk on äkki muutunud vaenulikuks. Mässuline käitumine ja isegi kodunt ärajooksmine on depressioonis nooruki puhul tavaline).
2. Huvi kadumine peaaegu kõigi tegevuste vastu. (On ebatavaliselt passiivne, kaotab huvi endiste hobide vastu).
3. Teistest eraldumine. (Nooruk eemaldub sõpradest või vastupidi, kuna tema käitumises ja hoiakutes on ebameeldivad muutused).
4. Muutused toitumisharjumustes. (Depressiooniga on tihti kaasnevad anoreksia, buliimia ja taltsutamatu liigsöömine).
5. Unehäired. (Magab kas liiga vähe või liiga palju. Või on kujunenud häiritud magamisharjumused, öö ja päev vahetuses).
6. Probleemid koolis. (Nooruk on probleemne õpetajate ja kaasõpilastega, tema õppeedukus langeb ja võib keelduda kooli minemast).
7. Ohtlik või enasthävitav käitumine. (Võib juhtuda, et noorel pole enam eluisu, selle sümptomiks võib olla ka enesevigastamine).
8. Väärtusetustunne või kohatu süütunne. (Muutub äärmiselt eneskriitiliseks, tundes end täieliku hädavaresena, kuigi tegelik olukord võib olla vastupidine).
9. Psühhosomaatilised vaevused: ilma füüsilise põhjuseta pea -, hamba- ja seljavalud.
10. Korduvad surma – või enesetapumõtted.

**Depressioon mõjutab kõiki igapäevaelu valdkondi. Kõige sagedamini energiataset, und, toitumist.**

**Depressiooni õigeaegne diagnoosimine ja ravi on tervise seisukohalt väga oluline. Noorukil tuleks soovitada pöörduda perearsti või psühhiaatri /psühholoogi poole.**

## SÖÖMISHÄIRED

Enamikel lastest esineb mõnel arenguetapil mingeid söömishäireid, nagu ajutiselt vähenenud või suurenenud söögiisu või toidu valimist, „pirtsutamist“.

Tähelepanelik tasub olla kui:

- Lapse kaal väheneb või normaalne juurdevõtmine väheneb.
- Teatud toidud tekitavad iiveldust.
- Esineb muid somaatilisi sümptomeid (kõhuvalu, kõhulahtisus või – kinnisus).
- On märgata koolilõunal piiratud menüü kasutamist.
- Ülemäärane liikumine.
- Tahtlik oksendamine.
- Lahtistite kasutamine.
- Söögiisu vähendavate ainete ja vedelikku väljutavate ravimite tarvitamine.
- Kerged motoorsed kohmakusnähud.
- Aeglane pulss, madal vererõhk, punetavad või sinetavad külmad jäsemed.
- Hambakahjustused.

- Söömishäiretest levinumad on anoreksia ja buliimia.

### **Mida teha?**

Kui õpilasel on märgata eelpool nimetatud sümptomeid, siis on soovitatav vestelda kõigepealt lapsevanemaga ja soovitada psühholoogi poole pöördumist.

**Söömishäired kuuluvad raskesti ravitavate ja tõsiste haiguste hulka ja vajavad psühhiaatrilist sekkumist ja vastavat ravi.**

## **ESMAABI**

### **ASTMAHOOG**

#### **Tunnused:**

- Hingamisraskus, oluliselt pikenenud väljahingamine.
- Vilinad väljahingamisel.
- Raskendatud kõnelemine ja sosistamine.
- Huuled, kõrvalestad ja küünevallid hallikassinised.
- Rahutus, kurnatus.
- Köha.

#### **Esmaabi:**

- Säilita rahu ja julgusta kannatanut.
- Aita tal kasutada oma astmahoo ravimeid.
- Palu tal hingata aeglaselt ja sügavalt sisse ja lühidalt ning kiirelt välja.
- Ära pane kannatanut pikali, las ta valib endale mugava asendi ise – harilikult istuva.
- Kui hoog ei leevene, palu kannatanul võtta inhalaatorist teine doos.
- Kui inhalaatori toime puudub viie minuti jooksul helista 112.
- Aita kannatanul kasutada inhalaatorit iga 5-10 minuti järel.
- Ära kasuta inhalaatorit rohkem kui maksimaalselt ette nähtud.
- Jälgi kannatanu hingamist ja pulssi.
- Kui kannatanu kaotab teadvuse, aseta ta püsivasse küliliasendisse.
- Vajadusel elustamise ABC.

## **DIABEET EHK SUHKRUHAIGUS**

Kui varasemast teada suhkruhaige tunneb ennast halvasti anna talle magusat, see kõrvaldab kiiresti hüperglükeemia (normist madalam veresuhkru tase) ega kahjusta oluliselt hüperglükeemia (normist kõrgem veresuhkru tase) korral.

### **Eluohtlikud teadvusehäired diabeedi korral:**

#### **Hüperglükeemia**

Kõrge veresuhkur pikema aja jooksul võib viia teadvusekaotuseni. Teadvusekaotus kujuneb välja päevadega.

## **Tunnused:**

- Soe ja kuiv nahk, kiire pulss ja hingamine.
- Atsetoonilõhn suust, tugev janu, sage urineerimine.
- Ravita uimasus ja seejärel teadvusekaotus.

## **Esmaabi:**

- Kui kannatanu on teadvuseta aseta ta püsivasse küliliasendisse.
- Helista 112.
- Jälgi elutähtsaid funktsioone (teadvust, hingamist, pulssi).

## Hüpoplükeemia

Teadvusehäire liialt madala veresuhkru korral (alla 3,0mmol/l) kujuneb välja väga kiiresti, minutitega. **Tunnused:**

- Nõrkus, pearinglus, näljatunne.
- Lihastõmbused, värinad.
- Nahk kahvatu, külm, higine.
- Ebaadekvaatne käitumine.
- Kannatanu võib kiiresti kaotada teadvuse.
- Sageli võivad esineda krambid.

## **Esmaabi:**

- Anna kannatanule kiiresti magusat jooki (4 – 5 supilusikatäit suhkrut klaasi vee kohta).
- Võib anda ka kommi, šokolaadi, küpsist.
- Kui kannatanu seisund paraneb kiiresti, anna talle rohkem süüa ja juua ning luba tal puhata, kuni ta hakkab ennast paremini tundma.
- Kui kannatanu on teadvuseta, ava ta hingamisteed ja kontrolli hingamist ja pulssi.
- Vajadusel elustamise ABC.
- Kui teadvuseta kannatanu hingab, aseta ta püsivasse külili-asendisse.
- Ära ürita teadvuseta kannatanule midagi suhu panna.
- Helista 112.

## **EPILEPSIAHOOG**

### **Sinu eesmärgid:**

1. Kaitsta kannatanut vigastuste eest.
2. Abistada teda pärast teadvuse taastumist.
3. Kui vaja, helistada 112.

### **Epilepsiale on iseloomulik:**

- Kannatanu kaotab järsku teadvuse, sageli karjatades vahetult enne.
- Lihased muutuvad jäigaks, selg kumerdub tahapoole.

- Võib tekkida hingamisseiskus.
- Algavad kramplikud lihastõmblused, lõuad võivad olla kokkusurutud ja hingamine võib olla häälekas.
- Suu võib olla täitunud verise süljega, kui esinevad keele või huulte hammustushaavad.
- Kusepõis ja pärasool võivad tühjeneda.
- Lihased lõõgastuvad ja taastub normaalne hingamine, kannatanu tuleb teadvusele mõne minuti jooksul.
- Kannatanu võib olla uimane, käituda kummaliselt või endaga juhtunust mitte teadlik olla.
- Pärast hoogu võib kannatanu jääda sügavalt magama.

### **Esmaabi:**

- Kaitse kannatanut vigastuste eest. Püüa kergendada tema kukkumist, tee ruum tema ümber vabaks.
- Ära pane talle midagi suhu, ära hoi a teda jõuga kinni.
- Ära kannatanut liiguta kui ta pole otseses hädaohus.
- Jäta meelde kellaaeg millal kramp hakkas.
- Võimalusel kaitse kannatanu pead, asetades pehme padja pea alla.
- Vabasta kaela ümbritsevad riided.
- Hoo lakkamisel ava hingamisteed ja kontrolli hingamist, vajadusel alusta elustamise ABC.
- Kui kannatanu hingab, aseta ta püsivasse küliliasendisse.
- Märki ära krambihoo kestus.

### **Helista 112, kui**

- Kannatanu on teadvuseta kauem kui kümme minutit.
- Krambihoo kestab kauem kui viis minutit.
- Krambid on esmakordselt elus.
- Esinevad korduvad krambihood.



## ESMAABI ABC

### **HINDA OLUKORDA**

**Kas on mõni sind või kannatanut puudutav ohutegur?**

**Sinu ohutus eelkõige, kontrolli ohutegureid.**

**Kui ohtu pole:**

### **HINDA KANNATANU SEISUNDIT**

**Kas kannatanu on teadvusel? Kas ta vastab küsimustele ja kergele raputamisele?**

**Abista kannatanut. Vajadusel helista 112**

- **Hüüa appi**
- **Ava hingamisteed**
- **Kontrolli hingamist**
- **Kas kannatanu hingab**

- **Aseta püsivasse küliliasendisse**
- **Helista 112**

## HELISTA 112. Saada abiline

### **TEE KUNSTLIKKU HINGAMIST**

- **Tee 2 efektiivset puhumist**

### **HINDA VERERINGET**

**Kas vereringe tunnused on olemas?**

**Jätka kunstliku hingamisega.**

**Otsi vereringe tunnuseid iga minuti järel.**

### **ALUSTA ELUSTAMISE ABC**

- **2 puhumist**
- **30 surumist rindkerele**
- **Jätka abi saabumiseni**

## ELUSTAMISE ABC

Kui kannatanu on võõras ja puudub spetsiaalne kaitsemask, siis suust – suhu hingamist ei tehta ja piirdatakse vaid kaudse südamemassaažiga.

**A – hingamisteede avamine**

- Aseta oma üks käsi kannatanu otsmikule ja painuta tema pead õrnalt tahapoole.
- Eemalda kannatanu suust võõrkehad (hambaproteesid, okse, toit jne.).
- Aseta oma sõrmeotsad kannatanu lõua alla ja tõsta lõug ette-üles.
- Kontrolli, kas kannatanu nüüd hingab.
- Kui kahtlustad lüüsisamba kaelaosa vigastust, ära pead tahapoole kalluta, vaid ava hingamisteed tõstes ainult õrnalt alalõuga.

### **B – kunstlik hingamine**

- Aseta oma üks käsi kannatanu lõua alla ja teine laubale, surudes sellega pea kuklasse ja lõua ette-üles.
- Laubal oleva käe sõrmedega suru kinni tema ninasõõrmed.
- Suru oma avatud suu tihedalt ümber kannatanu avatud suu.
- Puhu õhk ühtlaselt kannatanu suhu ja jälgi, et tema rindkere samal ajal kerkiks.
- Tõsta hetkeks oma pea ja lase kannatanul ise välja hingata.
- Korda sissepuhumist teist korda.

### **C- kaudne südamemassaaž**

- Aseta kannatanu selili kõvale alusele.
- Lasku põlvili kannatanu kõrvale.
- Aseta oma ühe labakäe tüvi kannatanu rinnaku keskele.
- Aseta oma teise labakäe tüvi esimese käe peale ja seo sõrmed omavahel.
- Suru sirgete kätega kannatanu rinnakule nii, et rindkere vajuks 4-5 cm.
- Vajuta nii 30 korda kiirusega umbes 100 survet minutis käsi kannatanu rindkerelt eemaldamata.
- Surve ja survest vabastamise vahekord on 1 : 1.
- Pärast seda tee jälle 2 õhu sissepuhumist kopsudesse.

**Jätka elustamist kiirabi saabumiseni või kuni kannatanu hakkab ise hingama ja pulssi on tunda.**

**Juhul kui kaitsemaski ei ole käepärast ja suust-suhu hingamine ei ole elustajale tänapäeva tingimustes turvaline, on parem teha ainult südamemassaaži, kui üldse mitte elustada. Kannatanu ellujäämise võimalus on suurem ka siis, kui elustatakse ilma kunstliku hingamiseta.**